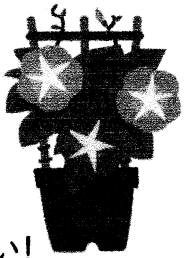


相談室だより

もう少しで夏休みですね。みなさん、1学期おつかれさまでした。

1年生はもちろん、2,3年生のみなさんも、新しい環境に慣れるまでは大変で疲れることが多かったのではないのでしょうか。

夏休みは、心と身体を休めるための大切な期間です。宿題や部活等で夏休みも忙しいと思いますが、日々がんばっている自分を認めてあげて、どうかゆっくり休む時間を作ってください！



さて、今回は【コーピング】という言葉を紹介します。

☆コーピング ⇒ 「対処する」「切り抜ける」という意味

コーピングには、「問題焦点型」「情動焦点型」「ストレス解消型」があります。

① 問題焦点型

⇒ 問題そのものに働きかけ、自分自身の努力や周囲の協力によって解決を目指す方法。

- 例) ・勉強に集中できない時に、勉強の仕方を見直してみる。
・困ったことが起きた時に、身近な人と一緒に解決方法を考える。



② 情動焦点型

⇒ 自分自身の感情に焦点をあて、つらい気持ちを解消させる方法。

- 例) ・問題をマイナスにとらえるのではなく、「成長するチャンス」と考えるようにする。
・つらい気持ちを家族や友人に話して自分の感情を整理する。



③ ストレス解消型

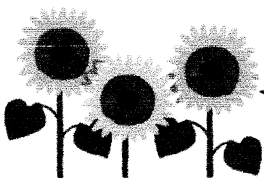
⇒ 気晴らしをすることでストレスに対処する方法。

- 例) ・体を動かす。
・好きな音楽を聴く。



②, ③は問題の根本的解決ではありませんが、問題に向き合うためのエネルギーを高めるために必要な方法です。自分に合った対処法を考えて、いろいろ試してみてください。

2学期もよろしくお願いします。有意義な夏休みをお過ごしください！



【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後6時まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、面談予約票とポストがありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

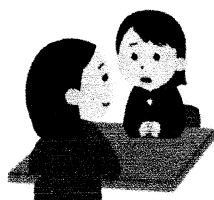
【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日

【7月】 2日、9日、16日

【8月】 開室日はありません

【9月】 3日、10日、17日、24日

